

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА *Cito*

ПОНЕДЕЛЬНИК, 29 ИЮЛЯ 2024 ГОДА

www.nioz.ru

№ 28 (327)



Ключ к пониманию себя

Медицинский психолог Георгий Цыбульский о том, как справиться с «негативными эмоциями».

<< СТР. 6



Эликсир любви

Врач-неонатолог Ирина Беляева о пользе грудного вскармливания.

<< СТР. 7



Любимая газета – в онлайн-формате. Переходите на сайт по QR-коду

НОВЫЙ УРОВЕНЬ ЗАБОТЫ

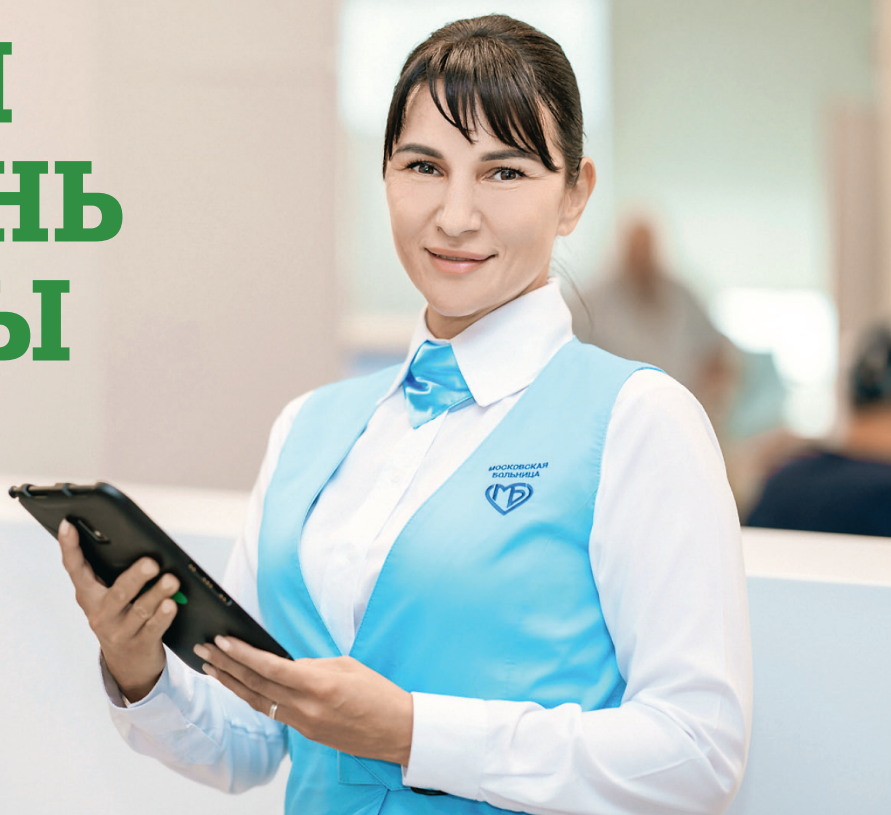


Фото: mos.ru

▲ Администраторы руководствуются принципом «Человек на первом месте»

Свыше 400 специалистов центров госуслуг работают во флагманских центрах и приёмных отделениях 20 больниц. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «Администраторы центров госуслуг в городских медучреждениях помогают сформировать доверительные отношения между пациентами и медицинской системой. В 2023 году они впервые пришли работать во флагманские центры, где показали свою востребованность. Полученный позитивный опыт дал нам возможность внедрить эту практику и в другие городские стационары. Сейчас 419 специалистов заняли должности администраторов во флагманских центрах и приёмных отделениях 20 московских больниц. Сотрудники МФЦ – это уже неотъемлемая часть пациентоориентированного подхода в рамках нового стандарта экстренной помощи. Они регистрируют пациентов, консультируют сопровождающих по немедицинским вопросам, организуют их встречи с врачами и помогают посетителям в разрешении нестандартных ситуаций».

Единый контур



Фото: mos.ru

В столице создают одну из крупнейших в мире сетей цифровых диагностических устройств. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в своем телеграм-канале. «Уже подключили к ней больше 1700 единиц оборудования. Это свыше 98 процентов всех городских КТ, МРТ, маммографов, ангиографов и прочей медицинской техники», – написал мэр Москвы.

Снимки с цифровых устройств попадают в единый радиологический информационный сервис Единой медицинской информационно-аналитической системы, где их сразу видят врачи-рентгенологи. Пациент может посмотреть изображения и описания исследований в электронной медкарте. Единый контур повышает качество и скорость диагностики, а также позволяет начать внедрение в практику столичных врачей современных сервисов на основе искусственного интеллекта.

СМС-информирование



Фото: mos.ru

Сервис, благодаря которому родственники пациента в реанимации могут узнать о состоянии его здоровья, появился ещё в 18 московских стационарах, работающих в формате цифрового госпиталя. Об этом рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «Мы стараемся сделать процесс лечения в московских стационарах максимально комфортным, а информацию о состоянии здоровья доступной как для пациентов, так и для их родственников. Когда твой близкий в реанимации, справиться с тревогой и беспокойством особенно сложно. Сегодня благодаря цифровизации московских больниц у нас появилось больше возможностей для повышения информированности родных и близких пациентов, находящихся на лечении».

Пилотный проект стартовал в июле и оказался очень востребованным у москвичей. В дальнейшем сервис появится в реанимационных отделениях других столичных больниц.

Предприятие, которое лечит то, чем лечат людей

19 июля исполнилось 75 лет со дня основания Государственного автономного учреждения города Москвы «Гормедтехника Департамента здравоохранения города Москвы».

Более полувека организация стоит на страже здоровья всей медицинской техники и выполняет комплекс услуг, в который входит закупка, метрологическое обслуживание, ремонт и восстановление. Это важное

событие для одного из ведущих предприятий в области обслуживания и ремонта медицинской техники в Москве и Московской области.

История «Гормедтехники» отражает значительный вклад в развитие

и поддержание системы здравоохранения столицы, обеспечивая надёжное функционирование медицинского оборудования, критически важного для жизни и здоровья людей.

<< СТР. 4



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ «Гормедтехника» – многофункциональное, современное государственное учреждение в системе Департамента здравоохранения города Москвы

Гранты от города

Для поддержки научных команд столичных медицинских организаций в Москве реализуется грантовая программа.



Фото: mos.ru

О результатах грантовой программы в своем блоге рассказал мэр Москвы Сергей Собянин. «В названии большинства московских стационаров присутствует слово “клиническая”. Это значит, что на базе городских больниц действуют кафедры

и лаборатории медицинских вузов, а многие доктора совмещают лечебное дело с научной и исследовательской работой», — отметил мэр Москвы.

Гранты мэра Москвы на разработку новых высокотехнологичных

методов диагностики, лечения и реабилитации и их внедрение в клиническую практику учредили в 2022 году. Ежегодно в рамках этой программы выделяется около одного миллиарда рублей. Её оператор — Московский центр инновационных технологий в здравоохранении. Отбором перспективных проектов занимается совет главных врачей при Департаменте здравоохранения города Москвы.

За два года на соискание грантов претендовали 325 проектов, 142 из них получили поддержку. Сейчас успешно завершены первые этапы 27 исследований, результаты которых могут быть внедрены в систему здравоохранения. Некоторые из разработок впервые были применены в клинической практике не только в России, но и в мире. В 2024 году столичные медики завершат ещё 72 проекта.

Помощь будущей маме

В Москве разработали первый клиентский путь ведения беременности. С его помощью женщина сможет планировать посещение акушера-гинеколога, скрининговые исследования и следовать другим врачебным рекомендациям.

Первый клиентский путь ведения беременности разработан в рамках нового стандарта амбулаторной акушерско-гинекологической помощи, который внедряется в столице. «Забота о женском здоровье является одним из основных векторов развития московского здравоохранения. Мы хотим, чтобы в Москве было как можно больше счастливых и многодетных семей. В городе созданы все условия для полноценного воспитания детей. Мы внедряем стандарт новой акушерско-гинекологической помощи. Он позволяет сделать помощь на протяжении всей жизни женщины более доступной, начиная с профилактики заболеваний, ведения беременности, послеродового наблюдения. Ключевым элементом нового стандарта являются центры женского здоровья, которые обеспечивают всю необходимую медицинскую помощь женщинам», — сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам



Фото: mos.ru

социального развития Анастасия Ракова при посещении центра женского здоровья при городской клинической больнице имени А. К. Ерамишанцева.

Всего в столице планируют открыть около 30 центров здоровья женщин. Сейчас в 15 из них идут ремонтные работы, ещё два откроются до конца 2024 года.



Фото: НИИОЗММ

«Дарите время семье»

Более 15 тысяч человек присоединились к марафону здорового образа жизни «Дарите время семье». Это на две тысячи больше, чем в прошлом году.

Участники делают зарядку, готовят по рецептам врачей-диетологов, смотрят полезные видео, выполняют тесты и задания, а также вместе с психологами учатся управлять своими эмоциями. Об этом рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Последние годы в России, как и во всём мире, наблюдается тренд на здоровый образ жизни. Люди хотят быть здоровыми. Многие подходят к вопросу предельно серьезно: обращаются к специалистам, занимаются спортом с тренером. Другие предпочитают искать в Интернете и других открытых источниках информацию, как делать это максимально правильно, комфортно и без риска для здоровья. К сожалению, не все сайты публикуют достоверную с точки зрения доказательной медицины информацию, которая действительно может быть полезна и, главное, безопасна для москвичей. Поэтому уже не первый год мы проводим в столице ЗОЖ-марафон. Он помогает горожанам получить проверенные советы и рекомендации профессионалов и объединяет поколения москвичей для здоровой и счастливой жизни», — рассказала Анастасия Ракова.

Марафон «Дарите время семье» был организован столичными врачами для горожан, которые заботятся о своём здоровье. Москвичи разных возрастов учатся вести правильный образ жизни. Инициаторами проекта выступили комплекс социального развития, столичный Департамент здравоохранения, центры госуслуг «Мои документы», Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента.

Присоединиться к марафону можно в любое время. Его участниками уже стали более четырёх тысяч семей. Регистрация доступна на сайте марафона.



Коротко

Сложная операция

Врачи Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова спасли младенца с тяжёлым врождённым пороком сердца — транспозицией магистральных артерий. Это один из самых сложных дефектов, который составляет три-пять процентов всех врождённых пороков сердца. Без хирургической коррекции этот порок несовместим с жизнью, поэтому операции при такой патологии делают детям практически сразу после рождения. Хирурги выполнили высокотехнологичную операцию по коррекции расположения артерий с использованием искусственного кровообращения. Сейчас мальчик уже дома, он хорошо развивается и быстро набирает вес. До наступления совершеннолетия он будет находиться под наблюдением специалистов больницы.

Опасные шарики

Хирурги Детской городской клинической больницы имени Г. Н. Сперанского успешно прооперировали девочку, проглотившую магнитные шарики, избавив от возможных серьёзных осложнений. По словам мамы, дочь играла со старшим ребёнком и на её глазах проглотила несколько шариков от магнитного конструктора. По данным рентгенограммы в тощей кишке визуализировалось 15 шариков, которые сомкнулись кольцом, что не позволило удалить их эндоскопически. Хирурги провели лапароскопическую операцию при помощи ультразвукового скальпеля: удалили инородные предметы и наложили шов. После операции маленькой пациентке назначили антибактериальную терапию и через неделю выписали домой полностью здоровой.

Роботическая хирургия

10 июля состоялась внутренняя больничная междисциплинарная конференция в Городской клинической больнице имени С. П. Боткина, в которой приняли участие сотрудники организационно-методического отдела по урологии НИИОЗММ. Особое внимание на конференции уделено международному сотрудничеству и докладу о Всемирном роботическом конгрессе — 2024, в котором приняли активное участие академик РАН Дмитрий Пушкарь и профессор Константин Колонтарёв. Как было отмечено, роботическая хирургия в Москве и в России хорошо развита, но будет революционизирована в ближайшее время. Российская роботическая программа является неотъемлемой частью европейской и вызывает огромный интерес во всём мире.

ЮЛИЯ ВОСТРЕЦОВА: «РАННЯЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ – ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ПАЦИЕНТА»

В каждом многопрофильном стационаре Москвы созданы отделения ранней реабилитации. О специфике работы с тяжёлыми пациентами рассказала заведующая отделением ранней медицинской реабилитации Городской клинической больницы № 52 Юлия Вострецова.



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Юлия Вострецова

– Юлия Владимировна, почему важна ранняя реабилитация?

– Ранняя реабилитация – важнейший компонент скорейшего выздоровления пациента. Ещё до появления нашего отделения активизацией и мобилизацией пациентов реанимации занимались волонтеры, появившиеся в нашей больнице во время пандемии COVID-19, и уже тогда стало понятно, насколько эта работа необходима. Необходима, но не вполне достаточна, так как полноценный процесс реабилитации должен быть выстроен системно, реабилитация требует регулярности и соответствующей квалификации специалистов, в том числе умения работать с пациентами на ИВЛ, вазопрессорной поддержке, гемодиализе. Неслучайно в нашем отделении работают анестезиологи-реаниматологи, которые прошли повышение квалификации и получили аккредитацию как врачи физической и реабилитационной медицины.

– Но больной должен быть в сознании?

– Даже это необязательно. К реабилитации мало противопоказаний, меньше, чем многие думают. Есть несколько абсолютных: полное отсутствие реабилитационного потенциала, острые внезапные состояния (повышение температуры, кровотечения, острый инфаркт и т. п.), отказ пациента. Во всех остальных случаях мы можем начинать реабилитацию, даже если пациент ещё находится на ИВЛ или ЭКМО (аппарате экстракорпоральной мембранной оксигенации). Однако объём помощи будет зависеть от состояния пациента и, естественно, от его потребностей.

Начать реабилитацию мы должны в промежутке от 48 до 72 часов от момента поступления пациента в реанимацию. Первый сеанс может занимать несколько минут. Мы осматриваем пациента, по возможности начинаем активизацию, следим, как меняются показатели на мониторах, гемодинамика и так далее, оцениваем, что можно и нужно сделать, а что пока нельзя. По сути, совмещаем осмотр с первичными минимальными действиями и принимаем решение

о дальнейшей индивидуальной программе реабилитации.

– Расскажите о персонале, который работает у вас в отделении.

– Наша мультидисциплинарная реабилитационная команда состоит из 10 человек. В составе три врача физической и реабилитационной медицины, два из них имеют ещё и сертификат анестезиолога-реаниматолога. Специализация третьего – ревматологические пациенты, проблемы суставов, мышц и так далее. У нас также работают логопед, психолог, два инструктора-методиста ЛФК, массажист, медицинская сестра физиотерапии, эрготерапевт.

Со временем мы расширили сферу деятельности и сегодня активно работаем с пациентами в линейных отделениях. Сначала мы просто продолжали вести своих пациентов после перевода из отделений реанимации и интенсивной терапии (ОРИТ), но коллеги эту работу увидели, оценили и сейчас уже приглашают нас к своим пациентам, изначально госпитализированным в отделения. Пациентов в линейных отделениях больше, чем в ОРИТ. Таким образом, охват нашей работы вырос.

– Какие преимущества для работы больницы даёт отлаженная ранняя реабилитация?

– Больница получает преимущества от эффективно выстроенной ранней реабилитации за счёт сокращения койко-дней, уменьшения повторных госпитализаций, улучшения исходов у реанимационных больных, повышения удовлетворённости пациентов, их родных. Не говоря уже о нас самих, медиках, которые сразу видят отдачу: пациент, который ещё недавно был без сознания или на ИВЛ, через две



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Реабилитационные мероприятия в ОРИТ

недели уже идёт сам по коридору и готовится к выписке. Это дорогого стоит.

Получается, что мы оказываем пациентам не только медицинскую помощь. Волонтеры, которые во время пандемии работали в ОРИТ, постоянно говорили о том, как важна людям в тяжёлом состоянии психологическая поддержка, забота не только как о пациенте, но и как о человеке. Но задача реаниматологов – убрать жизнеугрожающее состояние, провести необходимый набор манипуляций, назначить лекарственные препараты. На другие (непрофильные) задачи у них просто нет времени. Когда же к пациенту один за другим приходят реабилитолог, физиотерапевт, психолог, массажист, он успокаивается, чувствует себя в центре внимания, видит, что его активно лечат и что он окружён заботой. Наши



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Для каждого пациента разрабатывается индивидуальная программа реабилитации

Реабилитация требует регулярности и соответствующей квалификации специалистов.



▲ Реабилитация – это командная работа

специалисты занимаются с пациентом несколько раз в день, короткие посещения оптимальны, поскольку больные в ОРИТ быстро утомляются. Таким образом мы не только помогаем человеку быстрее восстанавливаться, он лучше переносит пребывание в ОРИТ и получает дополнительный стимул к выздоровлению. Это крайне важно и для родственников. Они видят, что их близким человеком постоянно занимаются, и проникаются большим доверием.

– Ранняя реабилитация в условиях реанимации – очень специфическая тема. Что, с вашей точки зрения, должны знать об этом врачи первичного звена, которые на практике очень далеки от этой темы?

– Хотелось бы, чтобы врачи первичного звена правильно оценивали реабилитацию и её возможности. Когда мы выписываем пациентов, они практически всегда нуждаются во втором этапе реабилитации (мы, находясь в стационаре, сегодня можем обеспечить только первый этап). Важно, чтобы доктора в поликлиниках следовали нашим рекомендациям и направляли пациентов на дальнейшую реабилитацию, которая даёт колоссальный эффект. Она очень нужна им самим и их близким.

ПРЕДПРИЯТИЕ, КОТОРОЕ ЛЕЧИТ, ЧЕМ ЛЕЧАТ ЛЮДЕЙ

В торжественной обстановке в отреставрированном актовом зале «Гормедтехники» прошло мероприятие, посвящённое юбилейной дате. Оно стало трогательным событием, объединившим представителей Департамента здравоохранения города Москвы, коллектива учреждения и ветеранов предприятия, которые на протяжении долгих лет способствовали его становлению и развитию.

всего существования организация прошла через множество изменений, но всегда оставалась нужной и важной для города.

В октябре 1965 года в газете «Вечерняя Москва» появилась заметка о создании городского управления по продаже, монтажу и ремонту медицинской техники под названием «Медтехника». Основной задачей нового учреждения стало снабжение и ремонт медицинского оборудования. Согласно описям за 1972 год, предприятие стало известно как Московский экспериментальный завод медицинской техники.

В 1973 году в газете «Московская правда» была опубликована статья, в которой сообщалось, что одно из подразделений «Медтехники» ликвидирует электромеханическое производство. Это стало важным этапом в эволюции предприятия. Такая трансформация позволила сосредоточиться на более специализированных задачах, требующих высокой квалификации и профессионализма сотрудников. Спустя пять лет на Дубининской улице появилось новое здание экспериментального завода «Медтехника». 21 февраля 1985 года «Медтехника» была признана одним из победителей соревнования за успешное выполнение государственного плана экономического и социального развития. Следующие двенадцать лет стали сложным периодом для «Медтехники», когда предприятие прошло через множество экономических и политических потрясений. Несмотря на трудности, «Медтехника» сумела выстоять и адаптироваться к новым условиям.



▲ Во время церемонии награждения сотрудников

Празднование юбилея

В рамках мероприятия заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Юлия Антипова вручила почётную грамоту коллективу «Гормедтехники», также состоялась церемония награждения ветеранов и сотрудников отделов за особые заслуги. Кроме того, были подведены итоги творческого конкурса среди коллектива, который был приурочен к юбилею, участники демонстрировали свои таланты и достижения, читали стихи, посвящённые учреждению. Также были отмечены сотрудники, на протяжении многих лет участвующие в спортивных

«Гормедтехника» развивается и повышает уровень компетенций, оставаясь лидером в отрасли.

мероприятиях и активно представляющие на соревнованиях «Гормедтехнику». Одним из ярких моментов мероприятия стал просмотр исторического документального фильма о «Гормедтехнике», который сопровождался живой игрой на фортепиано. Это позволило гостям окунуться в атмосферу прошлого и лучше понять историю и значимость учреждения.

Страницы истории

«Гормедтехника» была основана в 1949 году в трудное послевоенное время, когда требовалось срочное восстановление медицинской инфраструктуры. В первые годы предприятие, связанное с организацией электромеханического завода, занималось ремонтом и восстановлением медицинской техники. На протяжении



▲ Макет нового здания «Гормедтехники»



▲ Один из торжественных моментов мероприятия

Новый виток развития

Сегодня «Гормедтехника» — это многофункциональное, современное учреждение, входящее в структуру Департамента здравоохранения города Москвы. Предприятие обеспечивает комплексные работы по поддержанию и восстановлению медицинской техники, а также метрологическое обслуживание. Важность этих услуг трудно переоценить, поскольку точность и надёжность медицинского оборудования напрямую влияют на качество диагностики и лечения пациентов.

В последние годы «Гормедтехника» значительно расширила свою инновационную деятельность, разрабатывая собственные передовые медицинские технологии, регистрируя патенты и создавая образцы передового медицинского оборудования на основе собственных чертежей. «Гормедтехника» участвует в национальном проекте «Здоровье», принимает участие

в программе капитального ремонта городских поликлиник в рамках внедрения нового московского стандарта поликлиник. Учреждение выполняет работы по закупке оборудования, монтажу и демонтажу медицинской техники, занимается вводом в эксплуатацию оборудования и проводит требуемые поверки. Кроме того, предприятие обеспечивает организацию закупок медицинской техники и оборудования, производимых за рубежом.

Технологии и компетентность

Развитие современной медицины связано с внедрением передовых технологий диагностики и лечения, возможных благодаря сложным приборам и медико-техническим средствам. «Гормедтехника» динамично развивается и повышает уровень своей компетенции, оставаясь лидером в отрасли.

Основные виды деятельности «Гормедтехники» включают техническое обслуживание медицинской техники, метрологическое обслуживание и выполнение государственного задания. На предприятии работают более 1400 квалифици-



Фото: пресс-служба ДЗМ



▲ Архивные фото о буднях «Гормедтехники»

рованных специалистов, из них порядка 350 инженеров. Услугами предприятия пользуются более 1300 медицинских учреждений Москвы, Московской области и РФ, что подтверждает его значимость. «В ближайшее время «Гормедтехнике» будет присвоен статус «Инженерный научно-практический центр», что подчёркивает расширение деятельности, нацеленной на подготовку инженеров и благо городского отечественного здравоохранения», — сказал генеральный директор «Гормедтехники» Алексей Бронников.

Фото: пресс-служба ДЗМ

Фото: пресс-служба ДЗМ

Фото: пресс-служба ДЗМ

РОДДОМ – РОДНОЙ ДОМ

«Мне всё интересно, я всё должна знать», – говорит о себе акушерка высшей квалификационной категории акушерско-физиологического отделения роддома при Городской клинической больнице № 52 Екатерина Мурашова. Недавно она вошла в тройку лучших по профессии на ежегодном московском фестивале «Формула жизни», заняв второе место.



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Екатерина Мурашова

Путь в профессию

Когда-то роддом имел номер 26, сюда в 2002 году Екатерина пришла после окончания акушерского отделения 1-го медицинского колледжа. Когда после реконструкции роддом открылся уже как филиал Городской клинической больницы № 52, с радостью вернулась как в родной дом. В общей сложности в здании на Сосновой улице она работает уже 22 года.

В семье у Екатерины медиков нет, о медицине она не задумывалась, но в 11 лет захотела стать детским кардиохирургом. «Даже не помню почему, наверное, что-то произвело на меня большое впечатление», – говорит она. С ходу в медицинский институт не прошла и, чтобы не терять время, пошла учиться в 1-й медицинский колледж, решив, что поступать в институт будет потом. Выбрала акушерское отделение, ведь оно связано с детьми. И неожиданно обнаружила, что попала в точку и нашла свою профессию.

Любимое дело

После окончания колледжа выбирала роддом, в 26-й заглянула случайно, между

делом, там и осталась. «Меня встретили заведующая родильным отделением и старшая акушерка и предложили попробовать себя в родблоке. Сказала: «Хочу!» Понравилось сразу. Очень. Первый плач ребёнка на твоих руках – ни с чем не сравнимое ощущение, ради этого стоит работать и жить. Потом я работала в разных отделениях: в послеродовом, в отделении патологии беременности, реанимации и интенсивной терапии, но родблок забыть не могу. Бывает, снится, что принимаю роды, иногда в поездах и самолетах. После одного сна некоторое время возила с собой на всякий случай медицинские перчатки, ножницы и флакончик со спиртом. Правда, принять роды на улице так и не довелось», – улыбается Екатерина.

В общей сложности в родблоках Екатерина поработала 15 лет, в акушерско-физиологическом, или, как часто говорят, послеродовом, отделении – уже 4 года. Сейчас она рада, что сменила отделение:



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Фото на память после выписки из роддома



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ В послеродовом отделении сплочённый, дружный коллектив

комфортным. Это наша задача, поэтому будем помогать, показывать, подсказывать столько, сколько надо, хоть 25 раз», – говорит Екатерина.

Роддом на Сосновой для Екатерины – родной дом. Здесь она родила дочку. Она признаётся, что после родов начала лучше понимать мамочек, а с их стороны к ней стало больше доверия: «Когда женщина

«Первый плач ребёнка на твоих руках – ни с чем не сравнимое ощущение, ради этого стоит работать и жить».



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Главная задача акушерки – наладить связь между мамой и малышом

«В родовом лучше молодым, там большие физические нагрузки, особенно на спину», – говорит медсестра.

Забота о маме и малыше

В послеродовом другая атмосфера – более умиротворённая и спокойная. Здесь другие задачи, главная из которых – наладить связь между мамой и малышом. «С мамами общение более длительное, всех знаешь в лицо, знаешь, у кого какие проблемы и трудности. Нужно успокаивать и подбадривать, особенно если роды первые. Связь с малышом у кого-то возникает сразу, а кому-то нужно время. Но материнский инстинкт обязательно просыпается, и ты видишь, как человек меняется, как наступает «блаженное материнство». Но очень важно не спугнуть этот момент негативом, сделать пребывание мамы с младенцем максимально



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Рабочие моменты

говорит, что ей больно, ты вспоминаешь, как больно было тебе, и делаешь всё, чтобы облегчить неприятные ощущения».

В свободное от работы время Екатерина не только жена и мать, но и капитан команды в интеллектуальной игре «Мозгобойня» (аналог игр «Что? Где? Когда?» и «Брейн-ринг»). «Возможно, я пошла в медицину, потому что командный игрок. А может быть, медицина приучила меня работать в команде», – говорит она.

Анна Пореченская

КЛЮЧ К ПОНИМАНИЮ СЕБЯ

Зачем человеку нужны негативные эмоции и каким образом они помогают ему, рассказывает медицинский психолог Психиатрической клинической больницы № 4 имени П. Б. Ганнушкина Георгий Цыбульский.

Фото: Людмила Заботкина/НИИОЗММ



▲ Георгий Цыбульский

Эмоции – это субъективное переживание отношения к окружающему и к самому себе. Их важность сложно переоценить: они мотивируют действовать и достигать цели, оценивать ситуации и принимать решения, позволяют людям лучше понимать друг друга, вдохновляют на творчество и так далее. Важно, чтобы негативные эмоции не мешали в решении повседневных задач. А для этого необходимо научиться контролировать наше состояние.

Немного о кортизоле

У любой эмоции есть определённый физиологический отклик – реакция организма. Например, это может быть учащённое

сердцебиение, изменение частоты дыхания, покраснение или побледнение кожи. Эти реакции связаны с активацией вегетативной нервной системы, изменением биохимического состава крови.

Например, кортизол – это гормон, который вырабатывается надпочечниками. В организме человека он регулирует обмен веществ. Кортизол часто называют «гормон стресса», поскольку его уровень повышается при эмоциональных или физических нагрузках.

Один из факторов, влияющих на выработку кортизола, – голод. Повышение уровня кортизола в ответ на голод помогает организму мобилизовать энергию, необходимую для выживания. А если бы этот гормон не вырабатывался, человек мог бы просто умереть от голода.

Как эмоции помогают нам

Важная реакция организма – отвращение. Эта эмоция помогает человеку избегать потенциально опасных или неприятных ситуаций. Отвращение может быть связано с неприятными запахами, вкусами, звуками, визуальными образами и даже идеями. Оно мотивирует человека избегать контакта с объектами или ситуациями, которые могут причинить вред или вызвать негативные эмоции. Например, отвращение к испорченной пище защищает организм от отравления,

а отвращение к определённым людям или ситуациям может помочь избежать опасности или конфликтов.

Имеет значение для человека и зависть. Хотя иногда эта эмоция приводит к негативным последствиям, в некоторых случаях она может быть конструктивной и мотивировать человека к саморазвитию и достижению целей.

Хорошо ли бояться?

Страх – это естественная реакция организма на опасность или угрозу. Он может быть вызван различными факторами, такими как реальная опасность, неопределённость будущего или даже воображаемые угрозы. Однако и страх может быть полезен для человека: он помогает нам быть осторожными и избегать потенциально опасных ситуаций.

Помимо страха, мы иногда испытываем испуг или тревогу. В первом случае происходит мгновенная реакция на внезапное и неожиданное событие, которая может

проявляться в виде учащённого сердцебиения, потливости и дрожи. Испуг помогает мобилизоваться и подготовиться к действию.

Тревога – это эмоциональное состояние, связанное с ожиданием неопределённой угрозы или опасности в будущем. Тревога может сопровождаться беспокойством, раздражительностью, нарушениями сна и концентрации внимания. Она помогает нам подготовиться к возможным трудностям и проблемам.



Страх – это реакция организма на опасность или угрозу.

Памятка

ВСЕ ЧУВСТВА ПОД КОНТРОЛЕМ

НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

Другие
памятки
смотрите
по QR-коду



Чтобы любые эмоции стали полезными для нас, нужно научиться ими управлять

- **Осознайте эмоцию.** Попробуйте понять, что именно вы чувствуете в данный момент. Это может быть гнев, страх, тревога, разочарование или что-то ещё
- **Выполните дыхательные упражнения.** Глубокое дыхание может помочь снизить уровень стресса и напряжения. Сосредоточьтесь на дыхании и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов
- **Займитесь физической активностью.** Упражнения могут помочь высвободить накопившуюся энергию и снять напряжение
- **Поговорите с близкими людьми.** Расскажите о том, что вас беспокоит. Иногда обычная беседа может помочь снять эмоциональное напряжение
- **Используйте практики релаксации.** Медитация, йога или другие методы могут помочь успокоить ум и тело



- **Фокусируйтесь на позитивных моментах.** Постарайтесь найти что-то хорошее в ситуации, которая вызывает негативные эмоции. Это поможет изменить ваше восприятие происходящего
- **При необходимости обратитесь за профессиональной помощью.** Если вы не можете самостоятельно справиться с эмоциональными проблемами, получите консультацию психолога или психотерапевта. Специалисты помогут вам разобраться в своих чувствах

12+

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

Памятка подготовлена совместно со специалистами ПКБ № 4 имени П. Б. Ганнушкина

ЭЛИКСИР ЛЮБВИ

Нюансы грудного вскармливания рассматривает врач-неонатолог, врач-педиатр высшей квалификационной категории Морозовской детской городской клинической больницы, доктор медицинских наук Ирина Беляева.

фото: пресс-служба Морозовской ДГКБ



▲ Ирина Беляева

Кормление с удобством для мамы

Правильное прикладывание ребёнка к груди – залог успешного грудного вскармливания и здоровья малыша. Поза ребёнка во время этого процесса должна быть комфортной для обоих.

Мать может кормить ребёнка как лёжа (в первые дни после родов или в ночное время), так и сидя. В первом случае используются подушки и валики для подкладывания под спину или руку матери и под спину ребёнка.

При кормлении сидя мама может расположиться в комфортной позе – на боку на кровати или сидя на стуле или кресле. Обычно используют скамеечку – подставку для ног: она помогает избежать напряжения мышц спины и рук матери.

Помимо классической позы, когда ребёнок находится на руках перед матерью, есть и другие варианты, например поза «из-под руки». В этом положении малыш лежит на подушке сбоку от мамы, под её рукой, со стороны груди, которой она кормит. Такая поза удобна для одновременного вскармливания двойняшек («из-под двух рук») или при кормлении младенца с расщелиной губы. Подросший ребёнок может сосать грудь, находясь в слинге. А после шести-семи месяцев – сидя на коленях у мамы почти вертикально.

В первые дни жизни здорового ребёнка прикладывают к груди по его требованию.

Обычно кормление грудью занимает от 20 до 40 минут. Если мама и ребёнок чувствуют себя комфортно, а паузы в сосании за 20 минут не превышают 30–60 секунд, позу можно не менять.

Но часто случается, что малыш делает несколько продолжительных пауз в сосании, тогда мать может принять другую позу: прилечь, поместить его «под руку», а при малом количестве грудного молока – приложить к другой груди. Также в эти моменты ребёнка рекомендуется приподнимать, чтобы он отрыгнул воздух.

Количество кормлений

В первые дни жизни здорового доношенного ребёнка прикладывают к груди по его требованию – обычно до 10–15 раз в сутки. Таким образом повышается выработка грудного молока.

Последующие 10–14 дней устанавливается режим кормлений, обычно шесть–восемь раз в сутки, включая ночь. Он сохраняется на протяжении всего периода исключительно грудного вскармливания, который может длиться от четырёх до шести месяцев. После введения прикорма можно реже прикладывать ребёнка к груди, но до конца первого года, а иногда и дольше многие женщины сохраняют два–четыре прикладывания к груди в сутки.

Если ребёнок родился недоношенным или с патологией, но при этом врач разрешает прикладывать его к груди, частота и длительность прикладывания определяются индивидуально.

Обычно специалисты рекомендуют продолжать грудное вскармливание, пока ребёнку не исполнится 1–1,5 года. При этом они отмечают, что эти сроки индивидуальны: иногда оно может продолжаться до двух лет.

Когда ребёнку исполняется 12 месяцев, питательные и защитные свойства грудного молока снижаются. Для многих младенцев сосание груди остаётся важным как психологический фактор, который даёт чувство защищённости.

Не следует прекращать грудное вскармливание в жаркие летние месяцы, во время сезонных эпидемических вспышек ОРВИ, если ребёнок нездоров или если у него режутся зубы.

Диета для мамы

Если ребёнок и мать здоровы, необходимости в специальной диете нет, но важно, чтобы питание было калорийным и разнообразным. Особое внимание нужно обратить на содержание белка в пище – его потребление должно быть увеличено на 30–40 граммов в день по сравнению с обычным рационом, поскольку белок – основной строительный материал для активно растущего ребёнка.

Отечественные педиатры не рекомендуют кормящим женщинам вегетарианство и сыроедение: термически не обработанные продукты хуже усваиваются.

Также советуют воздержаться от употребления продуктов с резким запахом, таких как лук и чеснок, и от пряностей. Кроме того, не следует есть продукты, которые могут вызвать газообразование у ребёнка: бобовые, квашеную капусту или чёрный хлеб.

Если мама и ребёнок не имеют проявлений аллергии, но в семье (у старших детей, других родственников) аллергия на какие-то продукты имела место, то лучше перестраховаться – исключить из рациона продукты, вызывающие такую реакцию: цитрусовые, шоколад, коровье молоко в большом количестве, морепродукты, орехи. Кормящим мамам не рекомендуется крепкий натуральный кофе. Он может повысить возбудимость у младенца.

Распространённые проблемы

Ситуация, вызывающая опасения у матерей, – отказ малыша от груди. Иногда это происходит из-за относительно безобидных причин – например изменение вкуса грудного молока при употреблении матерью острой пищи. Но часто отказ от груди может быть признаком болезни у ребёнка. В таком случае маме следует проверить, не заложен ли у него нос и нет ли повышенной температуры. Если есть эти симптомы, нужно обратиться к врачу. При этом можно сцедить порцию грудного молока и покормить ребёнка из ложки, чашки или бутылочки с соской.

Ещё одна проблема, пугающая матерей, – гипогалактия – снижение функций молочных желёз, которое может привести к недостаточному количеству вырабатываемого молока. Если мама взволнована, на какое-то кормление у неё

может выработаться меньше молока, чем обычно. Чтобы этого избежать, в первую очередь ей необходимо успокоиться, наладить режим дня и питание, обеспечить достаточный объём потребляемой жидкости. Можно использовать специальные напитки для кормящих матерей.

Также рекомендуется чаще прикладывать ребёнка к груди, в том числе ночью. Помочь увеличить приток молока могут лёгкий массаж груди и тёплый душ. Если ситуация не улучшается, необходимо проконсультироваться с акушером-гинекологом.

Приборы для облегчения процесса

Приспособления для облегчения грудного вскармливания – накладки на сосок, специальные бюстгалтеры, вкладыши в них и многое другое – каждая женщина подбирает в зависимости от индивидуальных потребностей при кормлении ребёнка.

Однако механический или электрический молокоотсос – это устройство, необходимое для всех кормящих матерей. Он используется для сцеживания излишков грудного молока и создания его индивидуального запаса в домашнем морозильнике. Такой запас очень важен при временном сокращении объёма молока (например, при болезни матери), в случае её вынужденного отъезда или выхода на работу. Помимо этого, в жизни младенца тоже могут быть периоды, например при болезни, когда он не может эффективно сосать грудь и кормится сцеженным грудным молоком.

Нужно ли поить и добавлять ли прикорм

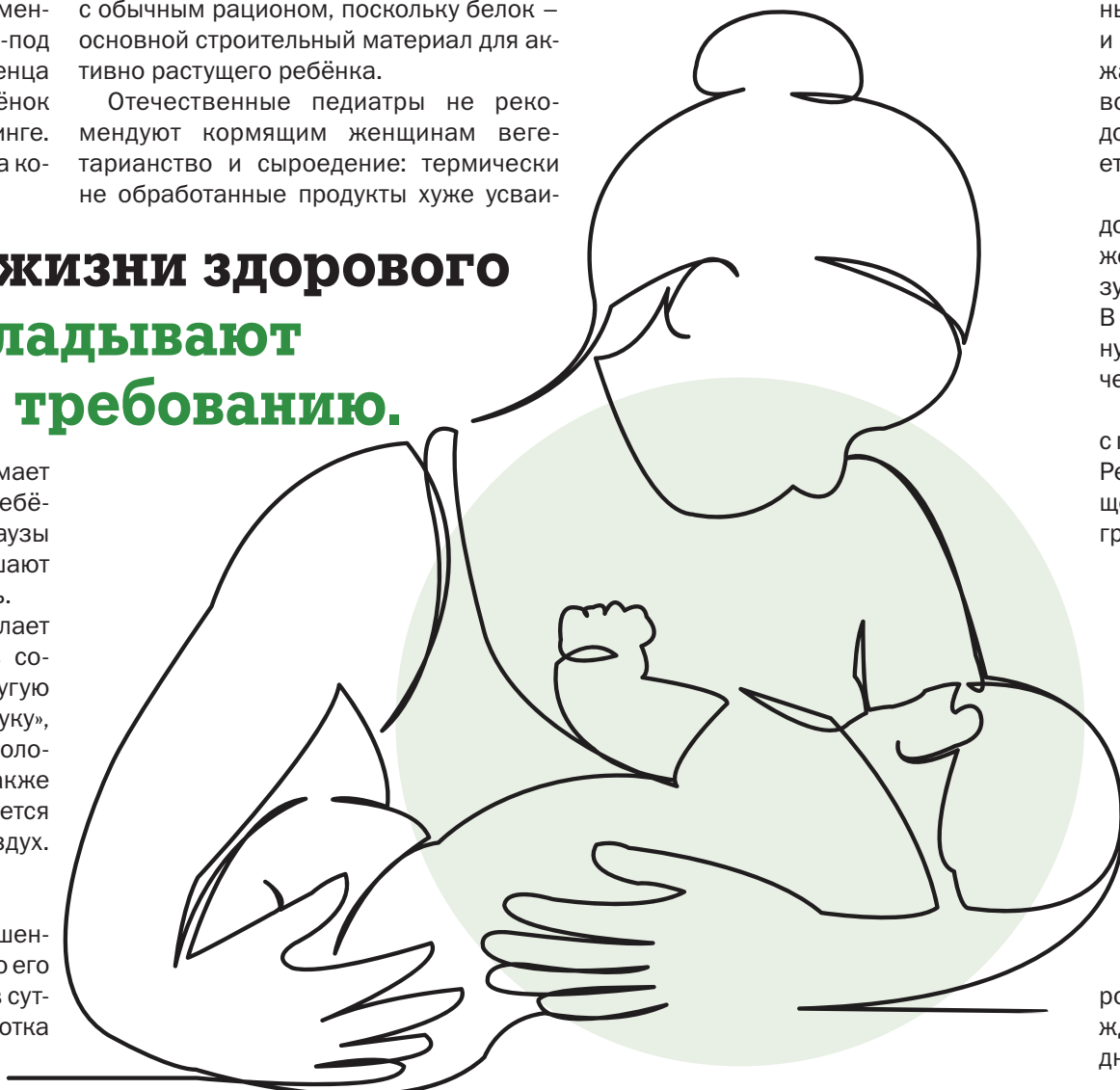
Если ребёнок здоров, получает достаточный по возрасту объём грудного молока и находится в условиях комфортной окружающей среды (температура и влажность воздуха не повышены), в дополнительной дотации воды, он, как правило, не нуждается.

Но иногда даже здоровым детям нужно дополнительное питьё. Например, это может быть необходимо при прорезывании зубов и повышенном слюноотделении. В жаркую и сухую погоду грудным детям нужно давать кипячёную воду – её количество определяется индивидуально.

Совмещать грудное вскармливание с прикормом не только можно, но и нужно. Ребёнок легче адаптируется к густой пище, если она вводится на фоне основного грудного вскармливания.

Природный клад

Молозивом называется первичное молоко, которое начинает вырабатываться в последние дни перед родами и в первые три–пять дней после родов. Его состав отличается от состава переходного и зрелого грудного молока: в нём содержится гораздо больше белка и защитных факторов, таких как ферменты, лактоферрин, иммуноглобулины и живые клетки. Молозиво – это настоящий природный клад, обеспечивающий новорождённому необходимую защиту в первые дни его жизни.





Андрей БОЛОТОВ, заведующий неврологическим отделением № 6 Госпиталя для ветеранов войн № 2, врач-невролог, кандидат медицинских наук

Почему по утрам кружится голова? Что делать, если появился шум в ушах? Чем обусловлен плохой сон?

Задать вопрос
врачу или оставить
благодарность
всегда можно
в телеграм-канале
газеты
«Московская
медицина. Сито»



Немеют мизинцы на руках. С чем это может быть связано?

Онемение мизинцев с обеих сторон может быть связано со многими причинами, такими как системные заболевания соединительной ткани (например, ревматоидный артрит), тендовагинит (воспаление в области сухожилий мышц), гиповитаминозы и заболевания эндокринной системы и даже беременность. Часто это туннельный синдром: сдавление нерва в локтевом или лучезапястном каналах, а также остеохондроз и различные травмы, которые могут привести к сдавлению нервов и кровеносных сосудов. Временное нарушение кровообращения также может быть причиной онемения. В любом случае при появлении таких симптомов важно обратиться к специалисту.

Часто с утра испытываю приступы головокружения. Это опасно?

Одна из наиболее распространённых причин утренних головокружений – низкое артериальное давление, которое может возникать после длительного отдыха или сна. Другие возможные причины – обезвоживание, недостаток сна, стресс

или употребление определённых лекарств. Такие заболевания, как анемия, проблемы с сердцем, мигрени или проблемы с внутренним ухом, также могут вызывать расстройства равновесия. В любом случае при появлении головокружения нужно обратиться к врачу, пройти обследование и при необходимости получить консультацию у профильных специалистов.

Что делать, если появился шум в ушах?

Шум в ушах, или тиннитус, может иметь множество причин. Одной из наиболее распространённых является повреждение внутреннего уха или слухового нерва, обусловленное громким шумом или воспалительными заболеваниями, такими как отит. Другие возможные причины включают заболевания сердца и сосудов, проблемы с артериальным давлением и приём некоторых видов лекарств.

Учтите, что шум в ушах может быть признаком более серьёзного состояния, такого как опухоль. В некоторых случаях причиной такого состояния является стресс. Старение также может вызвать тиннитус в результате естественного износа слуховых волокон. Если у вас появился

шум в ушах, необходимо обратиться к врачу для диагностики и лечения.

Плохо сплю ночью, просыпаюсь в пять утра и не могу уснуть. С чем это может быть связано?

Плохой сон и раннее пробуждение могут быть обусловлены различными факторами. Наиболее распространёнными являются стресс или тревога. Обеспокоенность может привести к прерывистому сну и раннему пробуждению.

Соматические заболевания, такие как болезни сердца, бронхолегочные заболевания, гастроэзофагеальный рефлюкс, также могут вызывать проблемы со сном. Более серьёзные причины включают синдром беспокойных ног, апноэ сна и другие. Естественное старение меняет наши сонные паттерны, включая пробуждение рано утром. Чтобы разобраться в проблеме и выявить причину, лучше всего обратиться к врачу или специалисту по сну.

О чём может свидетельствовать боль в ноге под коленом?

Наиболее распространённой причиной является киста Бейкера («грыжа» коленного сустава), а также повреждение мениска, воспаление сухожилий или бурсит (накопление в суставной сумке серозного или гнойного выпота). Как ни странно, переутомление или перенапряжение мышц также может привести к развитию боли под коленом. Более серьёзные причины – артрит или артроз – могут вызвать боли и отёчность. В некоторых случаях боль под коленом может быть связана с таким жизнеугрожающим состоянием, как венозный тромбоз. Если у вас есть постоянная боль под коленом, важно своевременно обратиться к врачу.

Нам пишут



Фото: социальные сети ПП № 6

▲ Обновлённое здание поликлиники открылось в августе 2023 года

Городские поликлиники – первый рубеж по защите здоровья пациентов. Ещё на амбулаторном этапе можно не допустить развития многих серьёзных заболеваний. В редакцию поступила благодарность в адрес Городской поликлиники № 36.

«Я, пациент Городской поликлиники № 36, хочу кратко доложить о её работе. Я год наблюдаюсь и лечусь у уролога Елены Валерьевны Кемниц. Благодарен судьбе и Богу за такого толкового и знающего специалиста. Она сумела добиться имеющимися в её распоряжении средствами понижения у меня показателя простатического специфического антигена (ПСА) в 2,5 раза и довести его до нормы. Она дала мне надежду на полноценную жизнь и на то, что онкодиспансер не станет моим вторым домом.

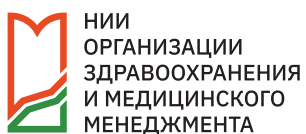
В целом заметна и работа Департамента здравоохранения города Москвы. За последние два года стало не узнать отремонтированные здания поликлиник на улице Новомарьинской и Новочеркасском бульваре. Заметно улучшилась организация работы персонала. Как говорят в войсках, повысилась штабная культура.

Пусть здоровье личного состава Городской поликлиники № 36 и Департамента здравоохранения города Москвы будет крепким, дома не покидают счастье и благополучие. Желаю, чтобы воплотилось всё задуманное, а мечты сбылись. Каждый день пусть будет успешным, а каждый поступок – достойным.

С уважением, ветеран военной службы Александр Фёдорович Исаенко».



Уважаемые читатели, присылайте свои истории о пройденном лечении, врачах и больницах в телеграм-канал газеты «Московская медицина. Сито». Лучшие истории мы будем публиковать на страницах издания.



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Председатель
Леонид Михайлович Печатников
Члены редакционного совета
Т. В. Амплеева, Е. Е. Андреева, М. Б. Анциферов,
Е. М. Богородская, Е. Ю. Васильева,

В. В. Горев, В. Э. Дубров, А. И. Загребнева,
О. В. Зайратьянц, О. В. Князев, Г. П. Костюк,
А. И. Крюков, А. И. Мазус, Н. Е. Мантурова,
И. А. Назарова, З. Г. Орджоникидзе,
И. М. Османов, Н. Ф. Плавунин, Н. Н. Поткаев,
Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкар, Н. К. Рунихина,

Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина,
И. А. Урванова, В. В. Фомин, И. Е. Хатьков,
М. Ш. Хубутя, А. В. Шабунин,
Н. А. Шамалов.
Главный редактор
Алексей Иванович Хрипун

12+

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 г. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Учредитель: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы».

Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru.

Представителем авторов публикаций в газете «Московская медицина» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ. Авторы: Ирина Степанова, Евгения Воробьева. Корректоры: Надежда Владимировна, Ирина Баринская. Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00.

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

Выпуск газеты осуществляется в рамках учебно-производственной работы студентов ГБПОУ «Московский техникум креативных индустрий имени Л. Б. Красина».

Адрес типографии: г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.

«Московская медицина» в социальных сетях:



© – Обозначение является товарным знаком, охраняемым на территории Российской Федерации. Несанкционированное использование товарного знака или сходных с ним обозначений преследуется по закону.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ